



# 区長コラム ずっともっとめぐろ

目黒区長 青木英二

皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。  
めぐろ区報5月1日号が皆さんのお手元に届くのはゴールデンウィーク期間中ということになりますが、いかがお過ごしでしょうか。本稿は4月中旬に執筆していますが、最新の報道等によりますとゴールデンウィーク期間中の人出などはコロナ禍以前並みに戻る見通しとのことで、社会の正常化が一層進んでいると感じています。

今月8日から、新型コロナウイルスの感染法上の分類が季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられます。

これを受け、医療や診療、相談などの体制等に変更が生じたり、あるいは段階的に変更されていったりと、従来とはさまざまな点が変わっていくこととなりますので、国や都、区等から提供される情報に今後も注意を払い続けていきたいと思っております。また、感染者や濃厚接触者の外出制限などもなくなりますが、他の感染症の場合と同様、発熱等の症状がある場合には、ご本人の健康を守るためにも、そして、周りの人に感染を広げてしまうことがないように、しっかりご療養ください。

感染対策につきましては、個人の判断をお互いに尊重し合うことが大切になっていきます。その上で、重症化リスクが高い人や、病院や高齢者施設に感染を持ち込まないようにするといった配慮を、

引き続きお願いいたします。

本号の特集は、「シニアの部活」です。長く続いたコロナ禍によって身体活動量が減ったり、社会や人との関わりが減ってしまったことで心や体が衰えてしまい、フレイルの発症や要介護リスクの増大が懸念されています。最近、「コロナフレイル」という新しい言葉も生まれましたが、記事内には5月から6月にかけて行われるシニアの部活にまつわる体験・説明会の情報もありますので、奮ってご参加ください。

また、本号では、自転車ヘルメットの購入費用の補助個数や販売協力店を増やしたこともお知らせしています。道交法・区条例の改正により、4月から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。区内で発生する交通事故の半分以上が自転車にまつわる事故であり、死傷者数も自転車利用者が最多です。自転車事故では頭部損傷が致命傷となることも多く、自転車を利用される際は、ぜひヘルメットを着用くださいますよう、お願いいたします。

最後となりますが、早くも全国各地から真夏日や夏日になったというニュースが届いています。晩春から初夏にかけて季節が移ろっていきませんが、皆さん、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

## サークル紹介

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。

### 気功サークル

時原則毎月第1・3(水)、第2・4(火)  
14:00~16:00 緑が丘文化会館 入会金なし、会費月額4,000円  
☎080-4371-5007

### 清柳会(川柳)

時毎月第3(木)13:00~15:30 場  
中央町社会教育館 入会金なし、会費月額500円  
☎6407-8211

### レインボーヒルズ太極拳同好会(太極拳と気功)

時毎週(土)13:30~15:30 場  
東山社会教育館 入会金1,000円、会費月額2,000円  
☎090-3812-7593

### 一葉会(朗読)

時毎月2回不定日13:30~16:00 場  
田道ふれあい館 入会金なし、会費月額1,500円  
☎3718-7819



## ボランティア募集

目黒区ボランティア・区民活動センター  
(☎3714-2534、☎3714-2530)

### 子育てサロンで保育を手伝う

時毎月第4(木)10:00~12:00 場  
東山住区センター(東山2-24-30)

### ミニデイサービスで高齢者と歌や工作などを一緒に楽しむ

時毎週(金)13:30~15:00 場  
田道ふれあい館(目黒1-25-26)

### ふれあいサロンで物づくりを手伝う

時毎月第3(土)13:30~15:30 場  
鷹番町会館(鷹番2-17-9)

### 子どもの調理をサポートする

時毎月1回(土)10:00~13:30 場  
大岡山東住区センター(碑文谷3-15-5)

### 子育てサロンで保育を手伝う

時毎月第4(火)9:45~14:30。  
半日でも可 場  
大岡山西住区センター(平町1-15-12)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐろボランティア情報検索サイト(コード①)をご覧ください



## 休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17:00~21:30 (休)9:00~11:30、13:00~21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
	中目黒休日診療所	(休)9:00~11:30、13:00~16:30 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内	☎5721-6110
小児科	平日夜間小児初期救急診療	祝・休日を除く(月)~(金) 20:00~22:45 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468-1251
調剤	鷹番薬局	(土)17:00~22:00 (休)9:00~22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101	☎3792-6260
	中目黒休日調剤薬局	(休)9:00~17:00 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内	☎3792-6190

歯科	5月3日(祝)	こばやし歯科クリニック 青葉台1-12-1	☎5459-2122	こたに歯科クリニック 下目黒6-16-10	☎3712-6400
	5月4日(祝)	あさだ歯科医院 鷹番3-23-5	☎3711-1236	大久保歯科医院 三田2-5-10	☎3714-3663
	5月5日(祝)	友成歯科医院 目黒4-10-10	☎3760-3344	今井歯科医院 自由が丘1-24-8-2F	☎3725-2502
	5月7日(日)	石持デンタルオフィス 自由が丘2-4-3			☎5701-6480
	5月14日(日)	野口歯科医院 鷹番3-3-16-2F			☎3792-3339

医療の相談 区内診療所の相談・苦情ほか  
医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852

医療を探す 東京都医療機関案内サービスひまわり  
(24時間受け付け) ☎5272-0303

新型コロナウイルス感染症 感染が疑われるかたの相談  
東京都発熱相談センター  
☎5320-4592、☎6258-5780、  
☎5320-4551、☎5320-4411(無休、24時間)  
電話での相談が難しい場合は☎5388-1396

新型コロナウイルス感染症についての問い合わせ  
目黒区新型コロナコールセンター  
☎0120-540-380、☎5722-9890  
(無休、8:30~17:15)

ワクチン接種についての問い合わせ  
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター  
☎0120-102-654、☎5722-7048  
(月~土曜日8:30~17:00。祝・休日を除く)